

ほげんだより 7月

令和6年
思誠小学校
保健室



おむしとした日が多くなってきました。この先、梅雨が明けた時期は、急に暑くなるため体も暑さに慣れていません。

とても、熱中症になりやすい時期です。熱中症は、世界でただひとつの、必ず予防できる病気と言われています。今回は、熱中症のことをよく知ってみましょう。

熱中症に気をつけよう!

熱中症を予防したり、なってしまったときに大切なことは、外側と内側の両方から体を冷やすことです。水分の上手な取り方と合わせて、おぼえておきましょう。

熱中症かも!?
おもったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

経口補水液などで水分補給



こんなときは救急車!

自分で水が飲めない

受け答えがおかしい



悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。



のどが渇く前に



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

水分の上手なとりかた

「暑さ指数(WBGT)」について知ろう!

暑さ指数とは、熱中症になる危険性がどのくらいあるのかわらせてくれる数字のことです。学校では、体育の時間・業間休み・昼休みに測定しています。WBGTが31℃以上になると、体育や外遊びなどは中止になります。また、なにに気をつけて遊んだり運動したりしたら良いかを教えてくれます。表を見て、意味を知ってみましょう。

WBGT計

気温・湿度・輻射熱(地面のりかえし)を測ってWBGTを計算しているよ。



まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほげあんぜん

©「ほげあんぜん」や「ちゅうい」のときも くだんしないで!

「運動中止」: 体育や外遊び・体育館遊び・外そうじは中止になる。
「嚴重警戒」: 激しい運動は中止して、体温の上がりにくい運動をする。
10～20分おきに、日かげに入ったり水分をとったりする。

「警戒」: 30分おきに水分を取ることが必要になる。
「注意」: 体調不良に気をつけながら活動する。



おうちのかたへ

夏休み、受診のチャンスです!

健康診断の結果をお配りしました。受診がまだお済みでないお子様は、夏休みにぜひ受診をお願いします。(学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすもの)のため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。)

また、学校での健康診断の結果が異常なしでも、気になる症状がある場合は、お休みの間に受診され、元気に2学期を迎えていただければと思います。